

مطالعه جدید نشان می دهد سالمندانی که حسن بویایی شان را از دست می دهند در معرض ریسک بالای ابتلا به زوال عقل قرار دارند. به گزارش مهر، محققان دانشگاه شیکاگو در مطالعه ای بلندمدت حدود ۳۰۰۰ شرکت کننده ۵۷ تا ۸۵ سال را از لحاظ توانایی تشخیص پنج بوی رایج بررسی کردند. تقریباً تمام افرادی که نتوانسته بودند هیچ بویی را تشخیص دهند مبتلا به زوال عقل شدند. دکتر جیانت پینتو، سرپرست تیم تحقیق در این باره می گوید: «ما فکر می کنیم کاهش توانایی بویایی ممکن است نشانه اولیه مهمی در باره افرادی باشد که در آستانه ابتلا به زوال عقل قرار دارند.»



توصیه های تغذیه ای برای بیماری های قلبی عروقی

رعایت تنوع و تعادل در رژیم غذایی روزانه یکی از نکات مهم در تنظیم برنامه غذایی سالم است که در پیشگیری از ابتلا و محدود کردن بیماری های مزمن شایع نقش بسیار موثری دارد. تنوع و تعادل به معنای مصرف مقادیر کافی (نه کم و نه زیاد) از پنج گروه اصلی مواد غذایی است.



مانند روغن زیتون، روغن ذرت یا روغن آفتابگردان را در برنامه غذایی خود جایگزین چربی های حیوانی کنید. ۹- مصرف ماهی تازه (نه ماهی دودی یا نمک سود شده) و همچنین مکمل های حاوی روغن ماهی و امگا ۳، علاوه بر کاهش وزن موجب بهبود روند کاهش فشار خون می شود. برای بهبود طعم ماهی می توان از سبزی های معطر و آب لیمو استفاده کرد. ۱۰- مطالعات نشان داده که مصرف مقادیر مناسبی از حبوبات و غلات سبوس دار و همچنین پروتئین گیاهی سویا در کاهش فشار خون موثر است.

چربی خون بالا

چربی ها، سرشار از انرژی است و بدن انسان علاوه بر تامین انرژی روزانه، با ذخیره چربی ها قادر است هفته ها و گاه ماه ها بدون مصرف غذای نده بماند. چربی موجود در غذای برای هضم، جذب و انتقال مواد و ویتامین های محلول در چربی (ویتامین های A,D,E,K) ضروری است و با تحریک ترشحات صفراوی و پانکراس به هضم غذا کمک می کند. اسیدهای چرب نیز از منابع مهم سوخت و ساز است و برای فعالیت های بیولوژیک

سوسیس و کالباس، شیرینی های خامه ای و سس ها لبنیات پر چرب اجتناب کنید. می توان ماست کم چرب را جایگزین سس سالاد کرد. ۴- حداقل هفته ای دو بار ماهی مصرف کنید. ۵- در صورتی که کلسترول خونتان بالاست، حداکثر تا سه تخم مرغ در هفته مصرف کنید. ۶- ترجیحا غذاها را به صورت آب پز، بخارپز یا کباب شده و تنوری مصرف کنید و مصرف غذاهای سرخ کردنی را کاهش دهید. ۷- میوه ها و سبزیجات را به صورت تازه مصرف کنید و در صورت نیاز به پختن سبزی ها، آن ها را بخارپز کنید تا خواص تغذیه ای آن ها حفظ شود. این مواد به علت داشتن فیبر بالا و مواد آنتی اکسیدانی، در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی عروقی موثر است.

نکاتی درباره روغن ها

۱- ظرف نگهداری روغن باید سالم و در برابر نفوذ نور و حرارت و هوا مقاوم باشد. ۲- بهتر است دو نوع روغن در خانه وجود داشته باشد؛ روغن مایع معمولی و روغن مایع سرخ کردنی که اولی برای طبخ غذا و استفاده در سالادها و دومی برای سرخ کردن مواد غذایی کاربرد دارد. با وجود این که روغن های سرخ کردنی در برابر حرارت مقاوم است اما باید حداکثر دو تا سه بار و با فاصله زمانی اندک استفاده و پس از آن دور ریخته شود. ۳- مصرف روغن زیتون برای پخت و پز مناسب بوده ولی مانند سایر روغن های مایع به حرارت بالا حساس است. منابع:

1-uptodate.com
2-krauses food, Nutrition & Diet Therapy
11 edition

مرکز اطلاع رسانی داروها و سموم معاونت غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، با شماره تلفن ۱۹۰ آماده پاسخ گویی به سوالات دارویی شما هموطنان گرامی است.

سلامت



نوشیدنی لاغری را تجربه کنید!

بسیاری از افرادی که از گرفتن رژیم های لاغری نتیجه نگرفته اند یا نمی خواهند برای ساعت های طولانی گرسنه بمانند با استفاده از این روش در مدت کوتاهی وزن کم کرده اند. به جز کره از روغن نارگیل خوراکی نیز می توانید برای تهیه نوشیدنی چربی سوز استفاده کنید. کارشناسان بهترین زمان مصرف نوشیدنی قهوه لاغری را به همراه صبحانه می دانند، روغن موجود در قهوه به سرعت توسط کبد شکسته می شود و انرژی زیادی تولید می کند که سبب افزایش سوخت و ساز بدن می شود. با وجود تمامی مزایای درمانی قهوه با کره، دانشمندان به افراد توصیه می کنند برای حفظ تناسب اندام و لاغری، ورزش و تحرک مناسب داشته، مواد غذایی سالم حاوی میوه و سبزی های تازه مصرف کنند، خودداری از مصرف بیش از اندازه مواد شیرین و پرچرب، کنترل استرس و مصرف نکردن مواد دخانی نیز از جمله راه های حفظ تناسب اندام است. افراد مبتلا به چربی خون بالا برای مصرف قهوه به همراه کره یا پزشک متخصص قلب مشاوره انجام دهند و با نظر او این نوشیدنی را مصرف کنند.

اگر از دوستداران نوشیدن قهوه هستید می توانید از این نوشیدنی خوش طعم و پرطردار به عنوان مکمل لاغری استفاده کنید. یکی از کارآفرینان دره سیلیکون در سفر به کشور تبت با مصرف یک نوشیدنی سنتی که در میان اهالی آن منطقه شهرت دارد به ترکیب جدیدی از نوشیدنی با خاصیت لاغری دست یافته است. نوشیدنی او شامل قهوه عادی و افزودن مقداری کره حیوانی است که سبب لاغری و کاهش وزن در افراد می شود. برای لاغری با استفاده از قهوه کافی است مقداری کره به لیوان نوشیدنی خانگی خود اضافه کنید و پس از حل شدن کامل کره آن را بنوشید. براساس پژوهش ها از جمله مزایای این نوشیدنی کاهش چشمگیر وزن، افزایش انرژی و تمرکز ذهنی است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، آقای دیوی اسپری (Dave Asprey) از این ایده برای راه اندازی یک کسب و کار استفاده کرده و اکنون در بسیاری از کشورهای جهان نوشیدنی قهوه به همراه کره طرداران فراوان دارد.

حلوای سه آرد



آشپزی من

آرد گندم	یک پیمانه
آرد برنج	نصف پیمانه
آرد نخودچی	نصف پیمانه
شکر	یک پیمانه
کره	۵۰ گرم
روغن مایع	نصف پیمانه
زعفران	به میزان لازم
هل آسیاب شده	نصف قاشق چای خوری
گلاب	نصف پیمانه
آب	سه چهارم پیمانه

طرز تهیه

- * ابتدا شربت را درست می کنیم.
- * آب و گلاب، شکر و زعفران و هل را روی حرارت می گذاریم. شکر که حل شد حرارت را خاموش می کنیم. می توانیم به جای شکر از عسل هم استفاده کنیم.
- * آرد گندم (یا آرد نان سنگک) را داخل تابه روی حرارت ملایم می گذاریم و حدود نیم ساعت تفت می دهیم تا بوی خامی آرد از بین برود. بعد روغن و کره را اضافه می کنیم و آرد را ۱۰ دقیقه تا یک ربع دیگر تفت می دهیم.
- * تابه را از روی حرارت برمی داریم و آرد برنج را روی آن الک می کنیم.
- * دوباره روی حرارت ۱۰ دقیقه دیگر تفت می دهیم.
- * سپس آرد نخودچی را روی آرد ها الک می کنیم و کمی دیگر تفت می دهیم و بعد شربت را تا سه مرحله اضافه می کنیم و هم می زنیم.
- * تابه را از روی حرارت برمی داریم.
- * وقتی آبش جمع شد تا به را با دست تکان می دهیم و به چپ و راست می چرخانیم تا حلو از تابه جدا شود. حلو را داخل ظرف می ریزیم و تزئین می کنیم.
- * حتماً اول آرد گندم را خوب سرخ و بعد آرد برنج را اضافه کنید.

پرسش و پاسخ

دکتر محمد انصاری پور، دستیار طب سنتی – تسنیم

سوال: علت بوی بد در افراد مبتلا به سیروز کبدی چیست؟

ج: تنفس بیماران مبتلا به سیروز بوی نامطبوعی دارد که به اصطلاح به آن Sweetish گفته می شود. این موضوع به دلیل نارسایی کبد بوده و احتمالاً منشأ آن روده ای است. البته ممکن است علت این موضوع تولید ماده متیل مر کاپتان باشد که از سوخت و ساز اسید آمینه متیونین ایجاد می شود. معمولاً با مصرف آنتی بیوتیک های خوراکی شدت این عارضه کم می شود.

سوال: علت تب در بیماران مبتلا به سیروز کبدی چیست؟

ج: به طور طبیعی کبد عاری از هر نوع میکروب است. در بیماران مبتلا به سیروز به دلیل اختلال در سیستم ایمنی بدن میکروب های مختلفی وارد سیستم گردش خون می شود. بر همین اساس این بیماران بیشتر در معرض عفونت هستند و در این شرایط انجام اقدامات تشخیصی و درمانی جنبه اورژانسی دارد. باید توجه داشت که در سیروزی که به علت مصرف زیاد الکل رخ داده باشد، احتمال بروز عفونت بیشتر است. البته در برخی مواقع هم علت بروز تب در این بیماران تغییر در میزان پروتئین غذاست.

سوال: سیروز کبدی باعث درد شکمی می شود؟

ج: به طور کلی سیروز کبدی منجر به درد شکمی نمی شود. ولی در صورت بروز عفونت شکمی امکان بروز درد شکمی نیز وجود دارد. از علل دیگر درد شکمی در بیماران مبتلا به سیروز کبدی، زیادی تجمع آب در شکم، ایجاد لخته (ترومبوز) در عروق خونی داخلی شکمی یا ابتلا به سرطان کبدی است. بنابر این باید با بررسی های دقیق علت درد شکمی این بیماران بررسی شود. بیماری سیروز صفراوی اولیه که به آن PBC هم می گویند زمانی به وجود می آید که مجراهای صفراوی در کبد کم کم تخریب می شود. مایع صفرا مایعی است که در کبد تولید می شود و در هضم غذا نقش اساسی دارد و به پاک شدن گلبول های قرمز کهنه و کلسترول و مواد سمی از بدن کمک می کند. در بیماری سیروز صفراوی اولیه وقتی مجراها آسیب می بیند مواد سمی در کبد جمع می شود و این مواد سمی آسیب های برگشت ناپذیری را به بافت کبد می زند. سیروز کبدی یا التهاب شدید کبد از نظر آسیب شناسی (پاتولوژی) خصوصیات معینی دارد که با طیفی از نمودهای بالینی مشخص همراه است. پارانشیم کبد یک ضایعه مزمن غیر قابل برگشت را نشان می دهد. این ضایعات ناشی از بافت مرده گی (نکروز) سلول های کبدی، کلاپس شبکه حمایتی رتیکولی و بنابر این رسوب بافت همبند، تغییر شکل بیشتر گ ها و بازسازی ندولی پارانشیم باقی مانده کبد است. این روند پاتولوژیک یک مسیر نهایی شایع در انواع بسیاری از آسیب های کبدی مزمن است. تظاهرات بالینی سیروز به جای این که نتیجه علت بیماری کبدی باشند اغلب نشان دهنده شدت صدمه کبدی است.

خوابیدن در حالت ناراحتی باعث بیماری شما می شود

دانستنی ها

(چهارشنبه ها)

قبل از آماده شدن برای استراحت شبانگاهی باید ذهن خود را آرام کنید زیرا عصبانیت قبل از خواب شما را دچار مشکل می کند. بسیاری از افراد زمانی که روز بد سرشار از حادثه و نگرانی، دعوا و تنش را به پایان می برند شب نیز دچار کابوس می شوند. علت این موضوع ناتوانی در کنترل ذهن و ایجاد آرامش است و مسبب ابتلای فرد به بیماری های مختلف می شود. دانشمندان دانشگاه آیووا در آمریکا به تازگی با مطالعه در باره ۴۲۶ داوطلب بزرگسال و اندازه گیری میزان خشم آن ها در یافتند هر چه میزان ناراحتی و استرس روحی بیشتر باشد به همان میزان کیفیت خواب نیز کاهش می یابد. بی خوابی، بد خوابی، دیدن خواب های آشفته و کابوس، خواب سبک، خواب آلودگی و سر در دپس از بیدار شدن از خواب همگی بر اثر کنترل نکردن خشم و عصبانیت قبل از خواب به وجود می آید. بر این اساس کارشناسان توصیه می کنند با انجام احکام هایی مانند مکالمه با فردی که دچار عصبانیت در برابر او شده اید، انجام ورزش هایی مانند یوگا و مدیتیشن، گوش دادن به موسیقی یا تماشا ی فیلم مورد علاقه، نوشیدن آب و مایعات، کم کردن نور، صحبت با دوستان، نوشتن احساسات روی کاغذ... خشم را کنترل کنید تا خوابی راحت داشته باشید. کارشناسان هشدار می دهند دیدن کابوس، بد خوابی و بی خوابی در دراز مدت می تواند سبب آسیب به سلامت جسمی و روحی و ابتلا به بیماری هایی مانند سرطان، دیابت، فشار خون بالا، آلزایمر، افسردگی و چاقی شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، برای داشتن خوابی راحت فضای اتاق خواب نیز بسیار مهم است، نظافت اتاق، استفاده از نور هایی ملایم در د کوراسیون، رنگ دیوار ها و پرده، استفاده از گل یا میوه سبب برای ایجاد رایحه خوش، درجه تاریکی و دمای اتاق همگی در کیفیت خواب اثر دارد.

وظیفه غدد بزاقی، زبان کوچک و لگام دهان

دهان و دندان

(چهارشنبه ها)

سه نوع غدد بزاقی در دهان و گردن قرار دارد: غدد زیربانی، زیر فکی و بناگوشی. این غدد بزاق را ترشح می کند که آنزیم های خاصی دارد و به تجزیه غذا و آسان شدن بلع کمک می کند. بزاق در سلامت دهان نقش اساسی دارد چرا که با آب کشیدن دندان ها و لثه ها، دور کردن ذرات غذایی و باکتری ها و محافظت از دندان در برابر غذاهای اسیدی که می توانند باعث خوردگی مینا شود از آن ها مراقبت می کند.

زبان کوچک

زبان کوچک بافت آبیزان کوچکی است که در انتهای گلو قرار دارد. زبان کوچک از رشته های ماهیچه ای و بافت پیوندی و غده ای ساخته شده است. مانند بافت سایر ساختارهای نرم دهان، زبان کوچک نیز با پوشش مخاطی دهان پوشیده شده است. زبان کوچک از دیدار هدف کنجکاو دانشمندان فراوان گرفته و عملکرد آن همچنان ناشناخته است. با وجود این به نظر می رسد در صحبت کردن و مربوط نگه داشتن دهان و گلو نقش داشته باشد.

لگام

لگام نوعی بافت مخاطی دهان است که زبان را به کف دهان متصل می کند. این بافت به زبان اجازه می دهد تا حرکت کند و عمل خود را انجام دهد. اگر نوزادی با لگام کوتاه متولد شود، با لگام وی معطل نشاد در زمان شیر خوردن با مشکل مواجه خواهد شد. لگام کوتاه بر حرف زدن نیز تاثیر می گذارد.